

## 2024年12月 リワーク・プレワークスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	個人ワーク	フィジカルトレーニング (ヨガ)	休み	テーマトーク
PM		1カ月の振り返り	セルフケア	強みを考える	グループワーク		IPT④
	8	9	10	11	12	13	14
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	個人ワーク	フィジカルトレーニング (ヨガ)	KY	休み
PM		グループワーク	IPT	強みを活かす	グループワーク	SST	
	15	16	17	18	19	20	21
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	個人ワーク	大掃除	休み	テーマトーク
PM		グループワーク	健康チェック	専門職セミナー (心理士)	グループワーク		IPT⑤
	22	23	24	25	26	27	28
AM		1週間の振り返り	フィジカルトレーニング (ヨガ)	個人ワーク	フィジカルトレーニング (ヨガ)	個人ワーク	休み
PM		コンセンサスゲーム	CBT	CBT 年末	グループワーク	お楽しみに！	
	29	30	31				
AM		休み	休み				
PM							

フィジカル・卓球大会など運動のプログラムでは着替えやタオル・飲み物など持参してください  
 プログラムは急遽変更になることがありますので、ご了承ください。  
 スケジュールに関する質問がありましたらスタッフまでお気軽にお声かけください